

# SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för våren

Årgång 21 • Nr 1 • mars 2021



Foto: Erik Enfors

Glädjande nog fortsätter tisdagsvandringarna att locka promenadsugna i denna begränsade form även på vårterminen. Läs mer på sidorna 27–28.

Slutpris för  
**2 rok**  
sålda 2019

Alla andra mäklare

**notar**

+ 370 000 kr!

Slutpris för  
**3 rok**  
sålda 2019

Alla andra mäklare

**notar**

+ 270 000 kr!

Slutpris för  
**4 rok**  
sålda 2019

Alla andra mäklare

**notar**

+ 650 000 kr!

Sälja bostad i Spånga?  
Ring mäklaren med  
bevisat högst slutpriser!



**Tomas Ekström Svahn** Reg fastighetsmäklare  
0708-67 70 32 tomas.ekstrom.svahn@notar.se

**notar**

# SPÅNGA VETERANEN

---

## Innehåll #1 2021

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6–7** Notiser från omvärlden
- 8** Lite friskvård att ägna sig åt i karantäntider
- 10–14** Sankt Petersburg – en rysk juvel
- 15** Vaccin? Ja tack!
- 16** År 2020
- 17** Seniorsurfarna
- 18** Appen *Mitt vaccin*
- 19** Följden av ordföljden
- 20** Inte ensam
- 21** Spångaveteranernas kalendarium
- 21** Kom ihåg i karantänen
- 22** Några viktiga telefonnummer
- 25–26** Lashörnan
- 27–29** Kulturvandringar under nya året
- 30–31** Lite friskvård att ägna sig åt i karantäntider
- 32–33** Aktuella resor
- 34–37** Föreningens styrelse, funktionärer, ombud samt adress



**Glöm inte att meddela ny eller ändrad e-postadress, nytt eller ändrat telefonnummer!**  
Enklast gör ni det genom att skicka ett mejl med de nya uppgifterna till [gunnar.sundin\(at\)telia.com](mailto:gunnar.sundin(at)telia.com).  
Om ni inte fått ett mejl från **MailutskickSPF SYSTEM** senaste månaderna, har jag inte er e-postadress.  
*Gunnar Sundin, medlemssekreterare*

# SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

## Redaktion:

Erling Magnusson 070-595 67 80, erling.magnusson(at)telia.com

Angela Enfors 070-224 83 72, ang.ma.enf(at)gmail.com

## Annonser:

Evy Möller 070-578 18 31, evy\_moller(at)hotmail.com

## Produktion

Thomas Sessler 0705-89 74 74, thomas(at)sessler.se

**Tryckeri** Åtta.45 Tryckeri, Ljungby

Den 22 maj är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

Sänd ditt bidrag till redaktionen: spangaveteranen(at)ownit.nu

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 2/2021 utkommer vecka 24, manusstopp 22 maj

Nr 3/2021 utkommer vecka 36, manusstopp 24 augusti

Nr 4/2021 utkommer vecka 49, manusstopp 19 november

## Enklaste vägen till vår hemsida

[www.spfseniorerna.se/spangaveteranerna](http://www.spfseniorerna.se/spangaveteranerna)

### Om du har en iPhone eller iPad

- Starta kameran.
- Håll kameran still framför QR-koden.
- Klicka på ”Öppna spfseniorerna.se”.

### Om du har en Android

- Starta kameran, se till att QR-rutan syns tydligt.
- Acceptera att telefonen använder informationen i QR-koden.



QR-kod

QR-kod står för Quick Response och är en typ av streckkod. QR-koden innehåller information som man kan ta del av genom att scanna den med sin smartphone.

# Ordföranden har ordet



Hur ska man tänka kring vaccinering mot covid-19? Ska var och en få resonera själv och bestämma sig utan att bry sig om vad andra tänker och tycker? Borde det vara obligatoriskt att ta vaccinet så att man inte smittar andra? Ska de rika länderna skänka vaccin till de fattiga länderna så alla folkgrupper på planeten får skydd samtidigt?

Dessvärre bara bra frågor men inga självklara svar. Man kan faktiskt tycka olika utan att rimligen kunna idiotförklara varandra. Jag kan beskriva hur jag ser på saken och försöka motivera varför så kan du fundera på varför du tycker som du gör.

När svininfluensan härjade så fick jag erbjudande om vaccinering och jag tackade ja. Sedan hände ingenting förrän smittan hade slutat spridas och vi hade glömt den och tänkte på annat. ”Nu kan du få din spruta.” ”Va? Jaha, hmm, ja OK för säkerhets skull då.” Sedan kom narkolepsilarmet.

Även om jag klarade mig (för gammal redan då!) så drog jag slutsatsen att man nog inte bör ta obeprövade vaccin som har hastats fram på kort tid. Man hade nog ”rundat för många hörn” för att komma fram fort.

Men covid-19 är så mycket farligare än svininfluensan var. Vågar man ta vaccinet? Vågar man avstå? Jag har googlat m.m. för att ta reda på om man ”rundat hörn” och kommit fram till att det inte var så det gick till. Narkolepsi visade sig flera månader efter vaccineringen och med så få fall att det kunde gå oupptäckt i prövningen av vaccinet.

Det finns inget som tyder på att man ”rundat hörn” den här gången heller. Slutsatsen är att man tar mycket större risker utan vaccinet än med det. Dessutom blir det mycket angeläget att vi ser till att alla på klotet får vaccin så att viruset inte får mutera hej vilt i två miljarder fattiga människor för att sedan drabba oss hårt igen.

*Erik Enfors*



# NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

## **Fri etablering i hemtjänsten slopas**

Flera kommuner slopar fri etablering för privata företag i hemtjänsten och väljer i stället att upphandla ett visst antal aktörer. Det ska ge mer stabilitet och kontroll. I stället för att använda lagen om valfrihet (LOV) använder man lagen om offentlig upphandling (LOU).

Exempel på kommuner som använder LOU är Linköping, Södertälje, Botkyrka och Värmdö. Hantering och kontroll av företag då man använder LOV kräver mycket resurser. I Södertälje hade även kostnaderna skjutit i höjden på grund av bedrägerier. I Botkyrka har införandet av LOU även inneburit att alla som beviljats hemtjänst nu får möjlighet att välja mellan fyra företag och den kommunala hemtjänsten. Det blir lättare att välja och kommunen får en reell möjlighet att följa upp.

*Dagens Samhälle 2020-10-29 /Cecilia Granstrand*



## **Unikt samarbete säkrar äldrevården**

Tre kommuner och en region planerar en gemensam covidavdelning inom äldreomsorgen. Grunden är att Karlskoga kommun har ett korttidsboende på Karlskoga lasarett som gjordes om till covidavdelning. Där fanns bara patienter från Karlskoga, men via ett samverkansavtal ska vård även erbjudas patienter från Degerfors och Laxå.

Brukaren ska inte behöva tänka på om det är regionen eller kommunen som ska ge hjälp. Avdelningen ligger i regionens lokaler på Karlskoga lasarett, men all omsorgspersonal kommer från Karlskoga kommun. Sjuksköterskor från lasarettet kan bistå avdelningen. På ett vanligt särskilt boende går läkare rond en gång i veckan. Här finns möjlighet till daglig läkarrond. Det största hindret i verksamheten är olika IT-system.

*Dagens Samhälle 2020-11-26/Erik Pettersson*



## **Läkarna var inte tillgängliga**

Det blågröna styret i Region Stockholm tar ett omtag kring vårdvalen i specialistvården. Det kan bli både färre vårdval och färre privata aktörer. Region Stockholm har överlägset flest vårdval i specialist-

vården i landet. Utvecklingen har dessutom gått mot allt fler. Men nu kan det bli ändring på det. Modellen ska ändras under de närmaste åren.

Vårdvalen kan bli färre genom att vårdval antingen läggs ned eller slås ihop. Först ut att förändras



är vårdvalen inom ortopedi och fotsjukvård. Vårdvalet inom ortopedi görs om från 1 oktober 2021, medan vårdvalet för fotsjukvård försvinner helt från 1 januari 2022. Inom ortopedin ska alla kliniker ha minst sex läkare. Att vårdvalet inom fotsjukvård försvinner innebär att det ska integreras inom husläkarmottagningarna.

*Dagens Samhälle 2020-12-10/Cecilia Granstrand*



### **Oro för att nätläkarna tar de enkla patienterna**

Alla är överens om att digifysisk vård är framtiden. Men när nätläkarbolagen nu satsar stort på fysiska vårdcentraler anklagas de för att fokusera på de enkla patienterna och lämna dem med stora vårdbehov till de traditionella vårdcentralerna.

I utredningen ”Digifysiskt vårdval” skissar Göran Stiernstedt på en framtid där digital och fysisk vård hänger ihop och erbjuds av samma vårdgivare. Två separata system leder till ineffektivitet och tenderar att skapa onödig vård. De stora nätläkarföretagen satsar på att expandera med fysiska vårdcentraler de kommande åren. Längst har **Kry** och **Doktor.se** kommit. Huvudidén för **Doktor.se** är att förvärva befintliga mogna vårdcentraler.

Ylva Sandström, ordförande för Distriktsläkarna i Stockholm ser problem med nätläkarföretagens intåg. Det stora hotet är att man plockar de friskaste patienterna medan de klassiska vårdcentralerna sitter kvar med de sjukaste patienterna. Hon vill se förändringar i ersättningsystemen. I Region Stockholm är det inte aktuellt med några förändringar av ersättningsystemen, men man följer utvecklingen noga.

*Dagens Samhälle 2020-10-22 /Samuel Åsgård*

# LITE FRISKVÅRD ATT ÄGNA SIG ÅT I KARANTÄNTIDER

Hej alla Spångaveteraner, som jag saknar att se och prata med och kanske också att gymnastisera eller dansa med! Vad kan vi göra istället i Covid-19-tider?

## TIPS:

Börja dagen med uppmjukning av alla onda leder, redan i sängen. Sedan har vi **TV-gympa** med Sofia vid 9-tiden varje vardag. Häng med på det du orkar och hinner med.



**På tisdagarna** kl. 9.45 kan vi gå ut/promenera med Eriks vandringsgrupp. Från Församlingshuset – till olika platser, olika långt, tillsammans med flera/olika många, varje gång.

**Boule** på bouleanorna ute vid gympa-ängen nära Församlingshuset. Måndag, onsdag och fredag kl. 13–15 när vädret passar (minst +6°, högst +26°). Info: Barbro Nyberg 070-396 7871, 08-36 83 36.

**Promenera** korta sträckor, i små grupper med stadsdelens arbetsterapeuter. Ring och kolla dagar och tider. Glöm inte dubbar på skorna. Träna balans är också bra. Mer och mer ju äldre vi blir. Och **sittgympa** när vi får vara inne igen. Info: Jennie, 076-120 3509 eller 08-508 035 09.

Kanske börjar **motionsdansen** (för främst kvinnor) snart, jämna onsdagar kl. 14 – när vi får tillåtelse att börja gå in i Församlingshuset. Liksom **sången** med Karin Wallin.

**Ät nyttigt mat** med rätt fett, kolhydrat (frukt och grönt) och protein (ägg, fisk, kött), samt vitaminer. Glöm inte vatten.

Se också till att **sova lagom länge** varje dygn – så att Du kan hålla Dig frisk, pigg och glad så länge som möjligt!

**Skidor och skridskor** är väl kanske inte alla som åker längre i vår ålder – men det är ju härlig motion för alla dem som kan!

LYCKA TILL alla, med den motion ni väljer! *Hälsar Ebba*



# Thaiwok & Sushi

Take away & bordservering



**SPÅNGA CENTRUM**

**08-36 33 30**

[www.baanthai-spanga.se](http://www.baanthai-spanga.se)

Vardagar: 10–20 Helgdagar: 12–20

För alla Spånga Veteraner!

Måndagar 10% på hela menyn  
(Gäller ej dagens lunch)

---

## **5 % PENSIONÄRSRABATT ONSDAGAR FÖR ÅLDERSPENSIONÄRER**

Välkommen in och prata med kassan så hjälper  
vi Dig att ansöka om kort.  
Kortet är helt kostnadsfritt

**På vardagar öppnar vi redan kl. 7 för dig som är 70+**

**ICA Supermarket**

**ÖPPET ALLA DAGAR 8–21**

# Sankt Petersburg – en rysk juvel



Sankt Petersburg – jag ser framför mig praktfulla palats, tsaren i sin eleganta uniform, hovliv och baler i guldglitrande salar. Säg i stället Leningrad, och allt blir grått, smutsigt och fattigt. Eller, ännu värre, Stalintiden med KGB runt varje hörn, svält och utrensningar. Vi kommer att uppleva allt detta under några få marsdagar 2008. Vår guide, Natalja Tolstaja, tar oss runt, både fysiskt och i berättelser. Eftersom vi bara är fyra personer känner vi oss mer som Nataljas gäster än turister.

Vägen in från flygplatsen går förbi Rysslands svar på vårt miljonprogram, men här är det i mycket större skala. Väl inne på paradgatan Nevskij Prospekt och i de centrala kvarteren ser vi de första vackra gamla husen från aristokraternas tid.

## Lite historik

Sankt Petersburg grundades 1703 av Peter den store – han som brände vår kust 1719 – på platsen för den svenska staden Nyen som först jämnats med marken. Under 1900-talet genomled staden som ligger strategiskt vid floden Neva tre revolutioner, tre namnbyten och två och ett halvt års belägring. Mordet på tsarfamiljen 1918, rykten om att dottern Anastasia överlevde, och historier om mystikern Rasputin har de flesta av oss nog hört talas om. Och vad som skedde under Lenins, Stalins och efterföljande ledares tider är inte heller obekant.

En speciell poäng för mig är att min farmors morfar flyttade till Sankt

Petersburg 1846. Han hade ådragit sig spelskulder som låg utanför hans förmåga att betala igen. Som officer var då alternativen ett skott i pannan eller att begära avsked och försvinna utomlands. Han var skicklig i gymnastik och fäktning, och valde det senare; blev gymnastiklärare vid kejsarliga gardeskåren med uppgift att lära tronföljaren fäktning.



*Tsarens sommarresidens i Tsarskoje Selo.*

*Foto: Veronica Rudheim*

## Palatsbesök

Överst på min lista står Eremitaget med Vinterpalatset som vi besöker första förmiddagen. Katarina den stora lät 1771–1787 uppföra det stora Eremitaget som senare utökades med flera byggnader. Bakom de enorma fasaderna i ljusgrönt med vita pelare och guldfärgade utsmyckningar döljer sig konst som gör mig andlös. Alla de gamla mästarna finns representerade, flera tusen tavlor som Katarina köpte in under mitten av 1700-talet. Tiotusentals graverade ädelstenar liksom silver och porslin skulle också pryda hennes gemak. Senare tsarer har införskaffat verk av stora konstnärer från 1800- och 1900-talen. Om jag ska nämna ett enda verk är det Rafaels loggior med skapelseberättelsen. Natalja undslipper sig en kommentar ”man säger att Adam och Eva var ryssar. De var barfota, hade inga kläder, levde lyckliga och trodde de var i paradiset”.

Själva Vinterpalatset är en juvel i sig med sina utsmyckade salonger, väggar, tak, golv, trappor, balustrader. Det byggdes 1765–1772 för Peter den stores dotter Elisabet av arkitekten Rastrelli. Lite senare besöker vi prima

ballerina Matilda Ksjesinskajas palats. Hon var stjärnan på Mariinskijteatern och fick ett vackert palats i modern stil med många olika byggnadsmaterial. Hon var gift med en storfurste och lär ha haft en relation med den siste tsaren. Det är lätt att tänka sig de glada tillställningarna i hennes hem. Men 1917 tog bolsjevikerna över, och Lenin inrättade sitt kontor här. Det finns foton när han tar emot folkets jubel på hennes balkong. Ett tag var huset museum för oktoberrevolutionen, men under Chrusjtjovs tid blev det politiskt museum.

## Bakgrundsbrus

Natalja berättar lite om sig själv under bussresan till hotellet. Hon är släkt på håll med den kända författaren Leo Tolstoj, och även hennes farfar Aleksej Nikolájevitj och syster är kända författare. Själv studerade hon språk med svenska som huvudämne. ”Jag ville ut och se världen, då var språkstudier en av få öppningar i vår stängda värld”, säger hon. Två år som lärare i ryska på Umeå universitet gav henne stor tillfredsställelse.

Hon pratar också om Sovjettiden då folk trots allt hade det rätt drägligt. Men efter unionens fall fick många det svårt. Oligarkerna blev allt rikare medan folket svalt. Efter en stund kommer hon in på krigets fasor. ”Min man”, säger hon, ”berättade om sin pappa för mig. Pappan som var professor dog av svält under tyska belägringen (1941–1944). Det var otroligt svåra tider, folk dog på gatorna och man klev över liken. Mamman och barnen svepte in pappan i ett lakan och lyckades dra honom på en kälke till kyrkogården där hon försökte hitta någon som kunde åta sig att gräva en grav i den 40-gradiga vinterkylan. För en halv limpa hittade de en man och gick tillbaka för att hämta kälken. De var borta 15 minuter och när de kom fram hade någon rivit upp lakanet och mjuka delar på kroppen var bortskurna. Människor blev kannibaler av hungersnöden. Mamman och fyra systrar dog också av svält. Min man har papper på att han är ”belägringsbarn” och får nu dubbel pension som ersättning.”

Det blir tyst i bussen. Ingen av oss kan föreställa sig det hemska Natalja berättat. ”Har man upplevt sådant finns det inget som skrämmer en sedan”, säger hon efter en stund.

## Sevärdheter i kvadrat

Det finns mycket mer att se, besöka och få berättat för oss. Ryska museet med ryskt måleri. Isakkatederalen som är en av världens största. Peter-Paulfästningen där många politiska fångar spärrades in och torterades på 1800-talet. Kryssaren Aurora, symbolen för revolutionen 25 oktober 1917 då

de första skotten avlossades mot det berömda Vinterpalatset. Bronsryttaren på Dekabristtorget som är Falconets staty av Peter den store till häst som trampar ihjäl en orm – förräderiets symbol. Fler statyer, bland annat av den älskade författaren Pusjkin. Och mer därtill.



*Bronsryttaren på Dekabristtorget*

Uppståndelsekyrkan är en välkänd symbol för Sankt Petersburg med sina lökformade kupoler med olikfärgade emaljfalt och keramikplattor på fasaden. ”Ser ni guldtaket där nere mot kanalen”, frågar Natalja, ”det var där tsar Alexander II sköts till döds efter sex misslyckade försök tidigare på dagen. Kyrkan byggdes till minne av honom.”

En kväll går vi på Mariinskij- eller Kirovteatern som är världsberömd för sin balettensemble. Salongen går i blått och guld, och ridån är ett mästerverk. De ger Svansjön, och jag njuter varje ögonblick av prinsens höga hopp och svanens graciösa rörelser, allt i otrolig samklang med den härliga musiken.

## Hemma hos...

En annan musikalisk höjdpunkt är en privat balalajkaafton. Natalja leder oss in på en mörk gård omgiven av smutsiga och slitna 1800-talshus och fram till en dörr i ett hörn. Väggfärgen är avskavd, lampan ovanför dörren trasig och trappan sliten. Men porttelefonen fungerar. Trappstegen lutar säkert 30 grader, elledningar hänger löst och de små fönstren är otroligt smutsiga. Men när vi



*Balalajkaafton. Foto: Veronica Rudheim*

Men när vi

stiger över lägenhetströskeln möter oss mjuka mattor, snygga tapeter och fina möbler. Vi befinner oss i skådespelardynastin Samojovs våning. Nataljas goda vän Natalja Gorbenko är pianist och Michail Sentchourov är professor på konservatoriet och skicklig och känd balalajkaspelare. Vi bjuds på snittar med kaviar och champagne och får en otrolig musikalisk upplevelse med många kända stycken och rysk folkmusik.

## Innan hemresan

Vår sista programpunkt före hemresan är tsarens sommarresidens i Tsarskoje Selo. Fasaden på den långa byggnaden påminner om Eremitaget, fast den går i blått med vita pelare och guldfärgade ornament. Mycket blev förstört under andra världskriget – tyskarna kom ända hit – men byggnader och interiörer har restaurerats. Vi möts igen av överdådig prakt i det tre våningar höga palatset. Bärnstensrummet är nog det som starkast har etsat sig fast i mitt minne. Liksom Nataljas kärlek till sitt land, trots hennes ibland raljanta kommentarer

*Veronica Rudheim*

*Axplock ur resedagbok från 2008*



SPÅNGA FRISKVÅRD  
& HÄLSOCENTER



**Medicinsk fotvård \* Vårtbehandling  
Lymf- & Klassisk massage \* Taktill  
stimulering \* Kraniosakral-terapi  
(även elevbehandlingar)**



**Du kan känna dig trygg med att vi håller  
hygienstandarden hög. Det finns gott  
om plats för att hålla distans.  
Mottagningen är handikappanpassad.**

Stormbyvägen 6 bv 08-36 75 72 

info@spangafriskvard.se www.spangafriskvard.se



## TEATEROMBUDET INFORMERAR

Jag återkommer med teaterinformation, när det så småningom blir möjligt att se något från salongerna igen.

Just nu repeterar skådespelarna, fast ingen vet när det kan bli aktuellt med premiärer. Må så gott och ha det så bra ni kan.

*Hälsningar från Gunilla*



## Vaccin? Ja tack!

Att vi endast har två barn beror på min medfödda rädsla för sprutor. En av mina största fobier som barn var att bli stucken. Det var illa nog när man fick stå ut med ett antal sprutor under min uppväxt. Jag grät och skrek och gjorde allt jag kunde för att slippa bli stucken. Till slut gick det, med lite list från duktiga sköterskor. Sticket i sig gjorde sällan så ont som jag föreställde mig, men resan dit var över ett hav av ångest och förnedring.

Skräcken följde med upp i åldrarna. När stelkrampssprutan skulle tas, när jag gick på mellanstadiet, mårde jag dåligt månader i förväg. Så småningom fick jag bukt med det hela. Metoden var, som för många andra med fobi, att gradvis utsätta mig för det läskiga.

Två välskapta söner har vi fått utan att behöva lämna blodprov. Vår förlossningsläkare på Allmänna BB – dr Abolins – påpekade efter andra barnet att vid nästa graviditet borde man ta reda på om min frus RhD-negativa blod hade bildat antikroppar. Om hon hade utvecklat antikroppar skulle nästa barn ha större risk att få blodbrist om vi hade olika blodgrupper. Undersökningen skulle bestå av nytagna blodprover från oss båda.

Här gick gränsen – tyckte jag. Jag satte ner foten. Inga mer stick var ledordet. De senaste 50 åren har jag lyckats med att undvika de flesta sprutorna. Till och med min tandläkare har lärt sig att ingenting ska göra ont och istället för bedövningsspruta används WAND-metoden som är en smärtfri bedövning.

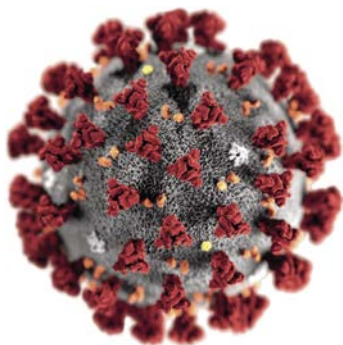
Att ta blodprov eller en influensaspruta fungerar numera. Det är fortfarande obehagligt, men med lite mental träning och en förstående sköterska som är införstådd med att det ska göras på ett visst sätt, kommer det varken panikkänslor eller tårar.

Desto mer förvånad blir jag när jag på senare tid blivit medveten om en spirande känsla som uppenbarar sig i mitt undermedvetna. Längtan efter en spruta. Eller två. Rädslan är övervunnen. Det behövdes inte mer än en pandemi för att bli av med fobin. Är det covidvaccin i sprutan så är det bara att köra!

*Thomas Sessler*

# År 2020

Konstigt har det varit detta året  
och vuxit långt har håret  
på många  
som inte velat fånga  
Virus Corona hos frisör.



Handlar maten till faten  
Gör kanske barnen  
Eller beställer du  
På nätet eller rentav  
går själv till affär, smyger där  
utmed hyllor för att  
ej med andra krocka  
jag förstått att många  
har gått promenader långa  
för att immunförsvar fånga –  
FHM rekommenderar oss starkt  
Att hålla i och hålla ut  
MEN hålla OM de´ får vi inte göra.  
*Gunilla Kadin*

## ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård  
Vårtbehandling  
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé  
Manikyr  
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut  
Välkommen!  
Katrín & Emma



**Ring**

**08-400 20 955**

Enevägen 32, Spånga  
[www.allatidersfotter.se](http://www.allatidersfotter.se)  
[katrin\(at\)allatidersfotter.se](mailto:katrin(at)allatidersfotter.se)





Allt mer i vår vardag styrs av teknik. Om man inte hänger med i utvecklingen riskerar man att snabbt hamna på efterkälken och i värsta fall i utanförskap. Med hjälp av fyra av Sveriges mest folkära personer samt programledaren Kattis Ahlström vill UR nu hjälpa seniorer att gå från mer eller mindre digitala oskulder till fullfjädrade seniorsurfare.

## Seniorsurfarna säsong 2







Tisdagen den 9 februari var det premiär för nya säsongen av Seniorsurfarna på UR Play och i SVT1 klockan 21.00. I den nya roliga och lärorika säsongen av Seniorsurfarna är deltagarna inga mindre än Siw Malmkvist, Arja Saijonmaa, Carl-Jan Granqvist och Johan Rabaeus. Precis som förra säsongen är Kattis Ahlström vägvisare. Det blir återigen ett veckolångt träningsläger med fullt fokus på digitala färdigheter.

Årets sex avsnitt kommer att fokusera extra mycket på källkritik, säkerhet på nätet och de mängder av tekniska hjälpmedel som finns att tillgå nuförtiden.

Med en pandemi som plötsligt krävde att alla behövde umgås digitalt i mycket större utsträckning blev det en självklarhet för UR att producera en ny säsong av Seniorsurfarna. Digital kunskap bryter ensamhet och isolering och ger individen en röst i samhället, men för många äldre har olika digitala tjänster inte alls förenklat tillvaron utan snarare komplicerat den.

*Källa: Studieförbundet Vuxenskolan*



- Allmänna råd när du ska vaccinera dig inför resan 
- Samlar vaccinationshistorik 
- Hitta närmaste vaccinatör 
- Påminnelse inför nästa vaccination direkt i din mobil 
- Boka tid för vaccination direkt i appen 
- Aktuell information om sjukdomar och vacciner 



Logofart

*MittVaccin* är ett digitalt vaccinationskort. I appen kan du samla din och dina barns vaccinationshistorik, hitta närmaste vaccinatör, fylla i hälsodeklaration samt läsa om alla vacciner.

Det traditionella, gula, vaccinationskortet som skrivs för hand – och som man sällan hittar när man behöver det – har spelat ut sin roll. I appen *MittVaccin* samlas all information om din vaccinationshistorik, när du vaccinerar dig på en mottagning via appen.

Du kan också lägga in data manuellt för att göra vaccinationshistoriken så komplett som möjligt. Om du vill får du en påminnelse via SMS eller e-post när det är dags för nästa vaccination.

Via funktionen ”Vaccinera” kan du boka tid eller få information om drop in-tider hos din närmaste vaccinatör. Eftersom du har historiken tillgänglig kan du vara säker på att få rätt vaccin, oavsett vilken vaccinatör du väljer. Appen innehåller dessutom information, nyheter och rekommendationer från 1177. *Mittvaccin* finns i *App Store* och kommer snart på *Google Play*. Appen kräver mobilt BankID.

Thomas Sessler



Kommer du ihåg berättelsen om Babels torn ur gamla testamentet? Människorna ville bygga ett torn, som skulle nå ända upp till himlen. Det gillade Gud inte. Han tyckte att människorna drabbats av högmod och måste återföras till den gudomliga ordningen. Han sa: De är ett enda folk och har alla samma språk. Nu är ingenting omöjligt för dem. Han beslöt att skapa förvirring i deras språk, så att den ene inte förstår vad den andre säger. Då skulle de inte kunna bygga det himmelshöga tornet tillsammans. Så blev det och många språk har det blivit. Enligt vetenskapen lär det finnas ca 6 000 språk på vår jord och bara i Sverige har vi sex stycken med de erkända, nationella minoritetsspråken.

Men Gud tänkte inte på att det finns parlörer. Med en sådan i handen kan man klara det mesta i de flesta länder, som att hitta rätt adress och beställa rätt maträtt. Det är bara i länder där man skriver med bilder, som det är lite kinkigt t ex i Kina, men där kan man i stället dra till med engelska som nästan alla ungdomar kan.

Att man måste lära sig många nya ord för att prata på ett främmande språk är ju självklart. Men i en parlör står det ingenting om hur man bygger en mening av orden. I skolan fick vi dock lära oss att använda grundordföljd. Subjekt (S), verb (V) och objekt (O) i den ordningen. Det trodde jag var en stadig grund att stå på, ända till den 16 januari i år. Då läste jag en artikel i SvD skriven av Mikael Parkvall, som är lingvist vid Stockholms universitet. Han förklarade att visserligen är svenska ett SVO-språk tillsammans med

de flesta andra språk i Europa, Afrika och Sydostasien. Vi säger t.ex. Solen värmer oss. Men mycket vanligare på jorden är SOV-språk där man har en annan ordning och säger Solen oss värmer. I Europa har vi till och med två VSO-språk, skotska och iriska. Där säger man alltså Värmer solen oss, även när det är ett påstående och inte en fråga, som vi uppfattar det. Av detta kan man lära sig att det inte behöver vara okunnighet när någon använder fel ordföljd. Vi har alla olika baskunskaper.

*Erling*



Nu till något helt annat: Har du hört talas om

# Inte ensam

som drivs av de tre stora pensionärsorganisationerna SPF Seniorerna, PRO och SKPF Pensionärerna? Syftet är att bryta ensamheten för de pensionärer som har tappat kontakten med andra människor. Det kan bero på att barnen flyttat långt bort eller att partnern avlidit. Pandemin har ju förvärrat ensamheten.

Projektet har en webbsida där du kan få veta mycket mer:

[inteensam.org/](https://inteensam.org/) och [inteensam.org/kontakt/](https://inteensam.org/kontakt/)

Du hittar t.ex. starthjälp för nybörjare på smarta mobiler. Vi i Spångaveteranerna söker efter medlemmar som vill engagera sig i denna viktiga verksamhet. Du kan anmäla ditt intresse för "Inte ensam" (och andra intressen) på vår intresseenkät: [www.spangaveteranerna.se/Intressen](https://www.spangaveteranerna.se/Intressen)

Hör av dig till någon i styrelsen om du vill köra igång sådan verksamhet!

# SPF Spångaveteranernas kalendarium

Årsmötet, som stadgenligt hålls i februari, senareläggs till tid, plats och mötesform som är förenlig med då rådande smittsäkerhet. Mer information får du i kommande nummer av Spångaveteranen.

Vi följer Folkhälsomyndigheternas rekommendationer när det gäller sammankomster. Håll dig uppdaterad genom hemsidan.

Beträffande övriga aktiviteter som förekommer under pandemin, läs gärna vår hemsida. Adressen hittar du på sida 4.

## Kom ihåg i karantänen!

I förra numret av Spångaveteranen fick du inbetalningskort för årets medlemsavgift, 290 kr. Har du ännu inte betalat, gör det snarast! Glöm ej att skriva ditt namn! Vänmedlemmar betalar 90 kr.

|   |   |                                   |  |       |
|---|---|-----------------------------------|--|-------|
| <b>PlusGiro</b>   |   | <b>INBETALNING/GIRERING A</b>     |  | Kod 1 |
| Meddelande till betalningsmottagaren  |   | Till PlusGirokonto                |  |       |
| Medlemsavgift för år 2021.<br>Sista inbetalning 28 februari 2021<br><b>Glöm ej att skriva avsändare</b> |   | 491 25 40-4                       |  |       |
|   |   | Betalningsmottagare (endast namn) |  |       |
|   |   | SPF Spångaveteranerna             |  |       |
|   |   | Avsändare (namn och postadress)   |  |       |
|   |   |                                   |  |       |
| MEDELLENDE KAN INTE LÄMNAS PÅ BAKSIDAN.   |   | Svenska kronor                    |  | öre   |
| Från PlusGiro-/personkonto (vid girering)   |   | 290                               |  | - -   |
| #   | # |                                   |  | #04#  |

MI...KAMARICET Tryckskick 30041 0019  
Bl 2020LMS (mar 05) av medlemskontroll 46399

**Glöm inte att meddela ny eller ändrad adress, e-postadress, nytt eller ändrat telefonnummer!**

**Har du bytt mailadress från Comhem eller Tele2?** Vi behöver din nya mailadress! Enklast gör du det genom att skicka ett mejl med de nya uppgifterna till [gunnar.sundin@telia.com](mailto:gunnar.sundin@telia.com).

Om du inte fått ett mejl från **MailutskickSPF SYSTEM** senaste månaderna, har jag inte din e-postadress.

*Gunnar Sundin, medlemssekreterare*

## Några viktiga telefonnummer att ha till hands:

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| Polis, brandkår, akuta ärenden | 112          |
| Polis, övriga ärenden          | 114 14       |
| Polis, tipstelefon             | 08-401 32 50 |
| Vårdguiden                     | 1177         |

### Spånga-Tensta

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| Stadsdelsförvaltningen               | 08-508 030 00 |
| Medborgarkontoret                    | 08-508 030 50 |
| Äldreaktiviteter: Linda Melin        | 08-508 036 44 |
| Äldre och funktionshindrade          |               |
| Margareta Ericson                    | 08-508 031 89 |
| Anhörigkonsulent: Kristina Wennström | 08-508 035 37 |
| Syn- och hörselinstruktör            |               |
| Spånga/Tensta/Kista: Yvonne Olsson   | 08-508 017 38 |
| Bromsten/Hässelby: Ingela Dahling    | 08-508 017 39 |
| Äldreombudsmannen                    | 08-508 362 10 |
| Fixartjänst för dig över 75 år       | 08-508 034 23 |
| Jonas direkt                         | 076-129 15 56 |
| Kyrktaxi (bokas senast onsdag)       | 08-505 990 00 |

### Rinkeby-Kista

|  |               |
|--|---------------|
| Stadsdelsförvaltningen                                       | 08-508 010 00 |
| Medborgarkontoret  | 08-508 017 94 |
| Äldreomsorg: Ingrid Brännström                               | 08-508 026 15 |
| Fixartjänst för dig över 75                                  |               |
| Receptionen, Kista servicehus                                | 08-508 015 30 |
| Kontaktcenter Äldre Direkt                                   | 08-80 65 65   |
| Trygghetsjour vid akuta situationer                          | 08-508 40 700 |
| Sjukvårdsbil med bår   | 08-745 33 05  |
| Kvinnofridslinjen  | 020-50 50 50  |
| Felanmälan och synpunkter om trafik och utemiljö i Stockholm | 08-651 00 00  |

# En vårhälsning från Attendo Hemtjänst

## Nu tar vi vår tvättservice till nya nivåer!

Vi på Attendo Hemtjänst Spånga är glada att kunna berätta att vi inlett ett samarbete med Åsens-Tvätt AB. Nu blir din tvätt professionellt rengjord på ett tvätteri. Vi hämtar din tvätt och du får tillbaka den tvättad, torkad, struken, manglad och vikt och det kostar dig inget extra! Är du inte beviljad tvätt enligt ditt biståndsbeslut? Kontakta din biståndshandläggare för att få hjälp att ansöka om det eller kontakta oss för hushållsnära tjänst.

## Nattlampor för att förebygga fallolyckor

Nu är det återigen dags för Attendos satsning *Trygg & Säker*, för att skapa en säkrare vardag. Årets tema är fallrisk inomhus, där alla våra kunder som har hemtjänst får en nattlampa som lyser upp i höstmörkret.



## Boendestöd!

Vi kan stolt informera om att Attendo nu är godkänd utförare av boendestöd. Det innebär att alla som är beviljade boendestöd kan välja Attendo för detta. Som alltid anpassar vi boendestöd efter vad du behöver och önskar – *omsorg på ditt sätt!*

## KONTAKTUPPGIFTER TILL LOKALKONTORET I SPÅNGA

Telefon: 0721 66 46 65

Besöksadress: Fagerstagatan 4, 163 53 Spånga

E-post: [hemtjanstvasterort@attendo.se](mailto:hemtjanstvasterort@attendo.se)

[www.attendo.se/hemtjanst-spanga-tensta-rinkeby](http://www.attendo.se/hemtjanst-spanga-tensta-rinkeby)

Attendo   
*Omsorg på ditt sätt*

# Välkommen till Spånga vårdcentral



## Vi är en stabil och kvalitetsmedveten vårdcentral i Spånga centrum

På vårdcentralen arbetar bland annat läkare som är specialister i allmänmedicin, läkare som går sin specialistutbildning, sjuksköterskor, distriktssköterskor och undersköterskor. Vi har även specialistmottagningar för dig som har astma/KOL, hypertoni eller diabetes. Vi har ett psykosocialt team som erbjuder bedömning, rådgivning och behandling för dig som mår psykiskt dåligt. Det kan exempelvis handla om att du är nedstämd, känner oro eller ångest, har sömnsvårigheter eller är i kris.

### Så här når du oss

Du kan ringa till oss för att boka tid till läkare, sjuksköterska, distriktssköterska samt för medicinsk rådgivning och receptförnyelse på telefonnummer 08-123 393 00 kl. 07.30–17.00. Återbud går att lämna dygnet runt på telefonsvararen. Det går även att kontakta oss via Internet på 1177 – Vårdguidens e-tjänster. Där kan du boka tid till läkare och sjuksköterska, avboka tid, förnya recept samt läsa din journal. Läs mer på 1177.se

**Välkommen att lista dig på Spånga vårdcentral!**





# Läshörnan

Det finns ingen bättre metod i dessa tider för att kunna träna hjärnan än att krypa upp i sin favoritfåtölj med en bok och glömma bort omvärlden. Din stund med boken är en välinvesterad tid. Stressnivån minskar och du blir mer empatisk, så varför inte ta del av direkta boktips från Spångaveteranernas egen författargrupp – Skrivklådan.

## Där kräftorna sjunger

av **Delia Owens**

Delia Owens är författare och zoolog. Hon har författat fackböcker och nu romanen *Där kräftorna sjunger*.

Kya Clark växte upp från tidig ålder ensam i träskmarker i en liten by i North Carolina. Hennes mamma, syskon och pappa lämnade henne redan före skolåldern. Det är 1950-tal. Hon går en enda dag i skolan. Hennes bostad är ett litet skjul utan några moderniteter. Hjälp får hon inte av någon från vita befolkningen men väl av ett svart par. Det gör henne ännu mera misskänd för det stora flertalet i byn. En pojke, Tate, hjälper henne i tonåren att lära sig läsa och Kya blir snabbt duktig på att dokumentera djurlivet och växtlivet i träskmarkerna. Slutligen blir hon framgångsrik författare av fackböcker. Kanske lite självbiografi.

Kya blir anklagad för mord på en tidig pojkvän, som svikit henne. Hon lyckas blir frikänd och kan sedan leva tillsammans med Tate. Rättegångsdagarna skildras med djup.

*Där kräftorna sjunger* är både mycket målade naturskildring och skrämmande skildring av mentaliteten i en by i Nordamerika. Fördomarna är stora mot alla färgade och mot ett barn som växer upp ensamt. Kya visar sig vara en mycket stark personlighet och kommer som äldre att bli respekterad på alla sätt.

*Mats Hellberg*

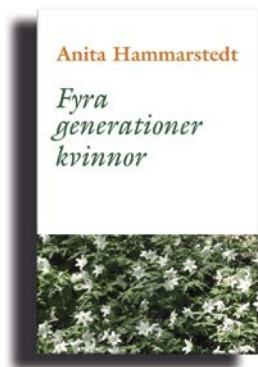


## Fyra generationer kvinnor

av **Anita Hammarstedt**

Från livet som statarfamilj på herrgårdarna runt Malma Hed i Södermanland till storstadslivet i ett barnrikehus i Kristineberg, Stockholm. Det är historien om fyra generationer i författarens släkt, skriven i en anda som påminner

om Per Anders Fogelström. Vi möter Christina, Emilia, Olga och Sigrid och deras kamp för familjen ofta under hårda villkor med tungt arbete, många barn och trånga bostäder, men också glada stunder av gemenskap och framtidstro.



Parallellt får vi följa samhällets utveckling från tidigt 1800-tal och 150 år framåt. Det är en tid med stora förändringar. Järnvägen dras fram genom landet och nya samhällen växer upp utmed spåren. Elektricitet, telefon och radio är nymodigheter, som kan göra vardagslivet ljusare i många hem. Men det är också en tid av svåra umbäranden. Epidemier som Spanska sjukan och TBC drabbar många och oron är stor. Två världskrig ger bekymmer även i fredliga Sverige och 30-talets svåra arbetslöshet är den tyngsta anledningen till att den generationen sökte sig till det växande Stockholm.

Nu frågar du dig kanske, kan en roman om fyra kvinnor vara något för oss karlar? Det tycker jag definitivt. Berättelsen har familjelivet i centrum och där har kvinnorna alltid stått. Utvecklingen från fattigsverige till folkhem känner vi till och den är alltid intressant att se ur ett nytt perspektiv. Om du skulle vilja skaffa boken kan du tyvärr inte gå till bokhandeln eller biblioteket, i varje fall inte ännu. Siw fick se en liten annons i SvD och beställde på nätet. Du kan göra likaledes på [www.avh-forlag.se](http://www.avh-forlag.se).

*Erling*

---

# SPÅNGA OPTIK

Leg. Optiker Gisella Råholm

## GLASÖGON SYNUNDERSÖKNING

Värsta Allé 7, Spånga

Tel: 08-36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt  
på kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

# Kulturvandringar under nya året

Vi startade 12 januari och målet var att via Solhöjden nå Tensta. Det blev en solig vandring på gångvägar, inte alltför hala och egna fikatkunde intas i Spånga by nära Spånga Kyrka. Vi avverkade 5,9 km.

En vecka senare, 19 januari, hade deltagarantalet fördubblats till 14 hugade, som vandrade 5,1 km i Solhem. Det var nu lättare att vandra på packad snö, som inte är så hal. Ett delmål denna gång var Vinstaskolan, där man kunde leta koordinater för att hitta en geocache\*, gömd i närheten.

Vi tog oss friheten att fika vid ett ”långbord” på skolgården. Många av oss har ju ett förflutet med skolan som lärare eller en barnaskara, som gått sina första sex skolår där. Det blev inte bara ”tråkiga” Vinstavägen tillbaka utan vi förrirade oss in bland villorna på mer eller mindre kända gator och vägar.



*Hela skocken har passerat Solhemsskolan på väg mot Hollingers hög. Foto: Erik Enfors.*

Tredje vandringen var aviserad till Spånga-Nälsta-Bromsten och vi var 16 vid start men en avvek vid Starboparken när vi gått hela Nälstavägen. Vi andra fortsatte längs Solhagavägen, som är lång och kom så småningom till Spångafolkan. Där var det dags att fika och värma tårna. Vi beslöt att sitta inomhus i källaren, dit Erik hade nycklar. Tre geocacheintresserade\* löste koordinaterna till den närliggande cachen med hjälp av Gillets anslagstavla som fanns vid dörren. Sedan var vi redo för sista etappen mot Församlingshuset och hade då gått 4,6 km. Vädret hade varit lagom kallt och vindstilla.

För att locka med vandrare, som inte vill gå riktigt så långt som våra promenader hittills, valde Erik en trekilometersvariant denna gång och nu är vi inne i februari. Det visade sig vara ett bra koncept eftersom vi blev 18 i



***Svärdsdansen till minnet av slaget vid Skesta 1247 komponerades till Spånga Folkdansgilles stora föreställning om dans genom 1000 år och uppfördes vid Millennieskiftet. Den har sedan använts vid flera föreställningar med detta tema. Foto: Erik Enfors.***

dag: tre prydliga ”grupper” med sex personer i varje.

Promenaden gick genom Spångas vackra villakvarter och vi hamnade vid S:t Hollingers minnesmärke, som är en fornlämning från 1200-talet. Vi har besökt detta vid flera vandringar under årens lopp, men repetition är kunskapens moder. Och idag hade vi dessutom Eva, som kunde berätta mera. Slaget, som utkämpades där 1247 var mellan Birger Jarl och Holmger Knutsson, son till Knut den Långe. Holmger hade tagit rast undan jakten från Birger och fick fly hals över huvud medan matsäcken blev kvar, idag representerad av tre stenar. I Gästrikland hinner Birger upp Holmger och halshugger honom. Eva berättade att han begravdes i Sko Kloster. Det har spekulerats om Hollinger och Holmger är samma namn, de låter onekligen lika.

På allmän begäran ville gruppen gå en lite längre promenad än direkt hem så då tog vi oss ner på Avestagatan och vandrade mot Församlingshuset medan det började snöa. Det förstärkte bara känslan av härlig vinterpromenad i lagom kyla. Den blev 3,13 km. Kom gärna med

på tisdagarna du också. Vi har fått en ny vandrare, som vi är glada för men du får också plats.

Angela

**\*Geocaching** är en GPS-stödd variant av skattjakt utomhus, en internationell lekform härstammande från USA. Utövarna söker skatter (så kallade cacher) vars koordinater är utlagda på internet. Dessa gömmor placeras av andra deltagare.

En cache består av en behållare, som helst ska vara gömd på ett sådant sätt att en geocachare kan hitta den, medan en person som inte letar inte ska råka snubbla över den.

Cacher är som regel inte nedgrävda. En cache kan vara av väldigt varierande storlek och vara gömd såväl mitt inne i storstäder som ute i naturen. När man väl hittat cachen gäller det bara att följa ett par stående regler. Skriva något i loggboken, samt se till att lämna allt exakt som när man hittade det.



# Anna dig känslan av nystädad!

**Pensionärsrabatt  
vid återkommande städning  
måndagar och tisdagar!**



**VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB**

– etabl. 1967 –

[www.vasterortsstadservice.se](http://www.vasterortsstadservice.se)

Vi utför både hem- & företags-  
städning. Självklart har vi kollek-  
tivavtal och det är samma person  
som utför städningen.

Kontakta oss redan idag.

Bennebolsgatan 34 • Spånga • **Tel: 08-761 20 60**

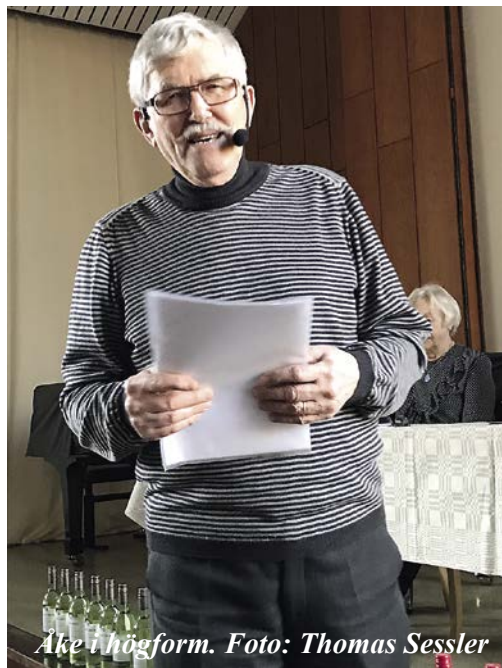
# FÖRENINGSLIV

eller

## Hur är det att vara med i en pensionärsförening och vad har vi fått ut av det?

Av Åke Larsson

*Jag fick ett mail från Thomas – denna tidnings redaktör – ”kan du inte skriva något i SpångaVeteranen? Jag har så lite material till nästa nummer.” Jaha, i dessa pandemitider då man bör träffa så lite folk som möjligt, då inga föreningsmöten förekommer, då inga resor görs, förstår jag att ingen artikel kommer till tidningen av sig självt! OK, jag fixar väl till något.*



Det var länge sedan jag och Margareta fick den stora ”lyckan” att komma med, redan 1998. Det berodde på att vi som jazzintresserade fick veta att Arne Domnerus skulle spela på ett möte hos Spångaveteranerna. Eftersom jag kände dåvarande kassören Lennart Nyberg – vi var båda med i Solhöjdens då stora bowlingförening – sa han: ”Kom till mötet så kan ni samtidigt bli med i vår trevliga SPF-förening.” Så började det. På den tiden hade vi Kerstin Åslund som ordförande och hon frågade Margareta om hon ville ta över ansvaret som föreningens ”reseledare”, vilket hon gjorde och då i samarbete med mig. Vilket

vi aldrig ångrat. Så från 2002 till 2008 (plus några utlandsresor åren efter) gjorde vi 127 resor för våra medlemmar inom och utom landet – en otroligt stimulerande uppgift. Det gäller att inte slappna av, när man går i pension. Då bör du verkligen ta tillfället i akt att gå på teater, konserter, vara med på möten, läsecirklar, kanske en aktieklubb – verksamheter som finns inom vår SPF-förening. Sammanfattningsvis: Nu kan du göra allt som du inte hunnit

med under ett 40-årigt yrkesliv.

Passa på att resa i föreningens regi och inte minst gå på föreningens kulturvandringar. Det sistnämnda gjorde vi och detta gjorde, att vi fick en helt ny bekantskapskrets, som dessutom bodde i vår närhet, så det blev även luncher och middagar hos nya vänner. Nästa uppgift som Margareta åtog sig i ca 6–7 år var att ansvara för mötesgruppen, 13 personer, som ställer i ordning bord och stolar fixar kaffe med dopp och serverar vid kaffestunden på våra föreningsmöten. Jag åtog mig en annan trevlig uppgift, att anordna ett vinlotteri med trevliga bra viner enligt rekommendationer från några av mina vintidningar. Konstigt nog blev det en svårare uppgift, än jag hade förutsatt mig. Margareta tycker att trygghetsringningen är en bra verksamhet som föreningen har, startad av Kerstin Åslund och Lennart Nyberg. Där sitter Margareta som en av avprickarna en vecka då och då. (Alla ensamboende som vill får ringa ett visst nummer varje morgon och sedan kollar avprickarna att personen har ringt. (Det har faktiskt räddat liv).

Sedan blir det ju sommar ibland och 2018 åtog jag mig att göra något under den mötesfria sommaren. Det blev grillning en gång i månaden vid stans stora grill invid boulebanan. Vi snyggar till och rengör de befintliga borden, lägger på lite dukar som vi har kvar sedan tiden som radhusägare på Solhöjden, samt tänder grillen i god tid och detta har fortsatt 2019 och även i somras. Alla tar med sig egen mat och dryck, alla grillar själva och vi har det mycket trevligt. Det märktes tydligt denna pandemisommar, alla var sugna på att träffas och vi var nästan 40 deltagare som mest.

En f.d. medlem, Aina Björklund, startade någon gång på 90-talet Picknicken invid Kina slott och nu är det Larssons som ser till att detta fortsätter. Där sker även föreningens årliga KUBBmästerskap.

Jag måste i detta sammanhang påpeka att det är många medlemmar som faktiskt engagerar sig och hjälper till, men tyvärr är det ofta samma grupp som ställer upp. Hoppas jag har väckt upp dig som slumrar – ta och anmäl dig t. ex. som avprickare till trygghetsringningen eller varför inte som receptionsvärd i församlingshuset, så vi fortsättningsvis får ha våra möten där, utan att det kostar oss något.

Som du nog förstår, har vi tyckt att det varit trevligt och stimulerande att få göra något för andra. Vi rekommenderar ett försök – ta chansen! Till slut – om du vill, kan och orkar, gör något med eller för föreningen. Varför inte föreslå en ny verksamhet som du gillar och kanske saknar? Det är roligt och blir uppskattat – det kan jag och Margareta intyga.

# Information från reseombudet

Välkommen på våra resor!

Lena Lindmark tel. 070-867 47 17

[lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)

## *Island 10–14 maj 2021*



Resan till Island har tidigare presenterats i Spångaveteranen. För att inte ta upp onödigt utrymme i tidningen kommer bara en kort resumé. Vi gör utflykter i buss runt omkring på Island och får se allt som är värt att se.

*Pris: 12 985 kr. Enkelrumstillägg: 2 600 kr.* Samma pris som originalresan.

I priset ingår: • Flyg t/r Arlanda-Keflavik, transfer till hotellet.

- Fyra nätter i dubbelrum på hotell Natura i Reykjavik.
- Fyra frukost och fyra tvårätters middagar.
- Bad i Heitur pottir.
- Stadsrundtur och utflykt till Laxness museum och Alafoss
- Utfärd till Snorri Sturlassons Reykholt, Hraunfossa, Geysir, Gullfoss, Tingvalla m.m.

Utfärder till Blå Lagunen och Valsafari kan köpas till.

Det finns fortfarande platser kvar. Hör av er före 30/3.

Anmälan till Lena Lindmark [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com) 0708-67 47 17.

## *Nostalgibutik och Safari i Roslagen 9/6-21*

Även denna dagstur har tidigare presenterats i Spångaveteranen. Här får ni en förkortad version.

Vi börjar med Bröderna Anderssons Nostalgibutik och Mack. Där får vi uppleva vår barndoms lanthandel. Verklig nostalgi. Kaffe och smörgås serveras där. Därefter besöker vi Samtorps gård för en vildmarkstur. I ett hägn på 40 hektar lever kronhjortar, visenter, dovhjortar, mufflonfår, vildsvin och andra djur. I specialbyggda vagnar får vi en rundtur genom hägnet. Ca 1,5 tim. Därefter serveras en måltid. Möjlighet att köpa med sig högkvalitativt kött finns.

*Pris: 860 kr.*

- I priset ingår: • Buss t/r Spånga–Roslagen • Kaffe och smörgås
- Safari med guide
  - Buffémåltid med kaffe.
  - Guidning hos Bröderna Andersson



Avresa från Spånga Församlingshus kl. 9.00, hemma igen ca 18.00.  
Anmälan till Lena senast 7 maj 2021. Ni som anmälde er till resan 2020, hör av er igen. Betalas senast 15 maj till Spångaveteranernas plusgiro 491 25 40-4.

## *Midnattssolens land med Inlandsbanan och Höga kusten 28/6 – 3/7-2021*

Midnattssolsresan är nu fullbokad. Resebyrån fick inte så många rum som de blivit lovade. Populär resa det här! Ni som gärna vill resa med, men inte hunnit boka er ännu. Hör av er. Vi gör en väntelista. Det kan bli återbud. Läs om resan i tidigare Spångaveteranen!

## *Opera på Skäret i augusti*

Tyvärr finns ännu ingen information om Operan på Skäret. Det är osäkert om det blir någon föreställning. Om inte så hittar vi på något annat. Förhoppningsvis kommer info i nästa Spångaveteranen som kommer ut i slutet av maj.

## *Gotland 3-6/9 2021*

Gotland är unikt, lite som att resa utomlands. Vi reser när invasionen av sommargäster är över och Gotland, enligt mina gotländska vänner, är som bäst. Vi hämtas med buss i Spånga och åker till Nynäshamn där färjan väntar. Bussen följer med på hela resan. Vi bor på Hotell Clarion, centralt beläget innanför ringmuren. De följande dagarna utforskas många av Gotlands sevärdheter från Fårö i norr till Hoburgsgubben i söder. Naturligtvis får vi också guidning i världsarvslistade staden Visby.

*Pris: 7 885 kr. Enkelrumstillägg: 990 kr.* Priset gäller vid min. 35 personer. Vi kommer att dela resan med en annan SPF-förening.

I priset ingår:

- Resa med buss t/r (hämtning i Spånga).
  - Egen buss under hela resan.
  - 3 frukost, 2 luncher, 3 middagar.
  - Alla entréer och färjeavgifter.
  - Utflykter med lokalguide.
- Senaste anmälningssdag 17 maj 2021.

Anmälan till Lena [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)  
06708-67 47 17.



# ***SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2020–2021***

## **Styrelse**

*Ordförande:* **Erik Enfors**

erik.0.enfors(at)gmail.com 0730-40 40 33

*Vice ordförande:* **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 0705-89 74 74

*Sekreterare:* **Christina Ingemarsson**

christina.ingemarsson48(at)gmail.com, 08-760 69 55

*Kassör:* **Sture Hallberg**

sture.j.hallberg(at)gmail.com, 070-583 80 65

*Ledamot och medlemssekreterare:* **Gunnar Sundin**

gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 072-186 87 36

*Ledamot:* **Carin Due Bergman**

08-36 50 52, 076-237 23 03

*Ledamot:* **Evy Möller**

evy\_moller(at)hotmail.com, 070-578 18 31

*Ersättare:* **Lena Lindmark**

lena.e.lindmark(at)gmail.com, 070-867 47 17

*Ersättare:* **Kristina Friberg**

kristina.friberg(at)me.com, 08-36 14 73, 070-759 28 76

## **Revisorer**

*Ordinarie:* Åke Stöckel, 070-691 12 85

*Ordinarie:* Lars Grundström, 08-793 90 27

*Ersättare:* Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

## **Hemsidan**

Gunnar Sundin, gunnar.sundin(at)telia.com 08-36 83 92, 072-186 87 36

# **SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2020–2021**

## **Valberedning**

*Ordförande:* Angela Enfors, 070-224 83 72

*Ledamot:* Erling Magnusson, 070-595 67 80

*Ledamot:* Lars Grundström, 08-793 90 27

## **Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga–Tensta (SPR)**

*Ordförande:* Thomas Sessler, 0705-89 74 74

*Ledamot:* Carin Due Bergman, 08-36 50 52, 076-237 23 03

*Ledamot:* Bo Werner, 08-36 08 13

*Ersättare:* Lena Lindmark, 070-867 47 17

*Ersättare:* Ulla-Britt Fogelström, 073-445 45 23

*Ersättare:* Evy Möller, 070-578 18 31

## **Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Rinkeby–Kista (SPR)**

*Ledamot:* Yvonne Zettergren, 08-760 66 07

*Ledamot:* Mats Hellberg, 08-752 77 72, 072-215 83 53

*Ersättare:* Brita Thunberg, 08-36 47 71

*Ersättare:* Cecilia Gjerdrum, 070-668 26 52

## **För föreningen valda ombud**

*Studieförbundet Vuxenskolan:*

Evy Möller, 070-578 18 31

*Spånga-Folkan (Medborgarhusföreningen):*

Evy Möller, 070-578 18 31

---

**Snövit har bara 6 dvärgar för tillfället,  
Prosit sitter i karantän.**



## Ombud

|                             |   |               |
|-----------------------------|---|---------------|
| <b>Friskvård</b>            | Ebba Modén<br>ebba.moden(at)gmail.com               | 0708-36 99 92 |
| <b>Reseombud</b>            | Lena Lindmark<br>lena.e.lindmark(at)gmail.com       | 070-867 47 17 |
| <b>Teaterombud</b>          | Gunilla Källberg<br>gunilla_kallberg(at)outlook.com | 073-625 66 08 |
| <b>Trafiksäkerhetsombud</b> | Carin Due Bergman                                   | 076-237 23 03 |

## Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

|  |   |                              |
|--|---|------------------------------|
| <b>Boule</b>                                   | Barbro Nyberg<br>barbro.nyberg.spanga(at)<br>gmail.com  | 08-36 83 36<br>070-396 7871  |
| <b>Bridge</b>                                  | Jan Lundberg<br>janlundberg(at)telia.com<br>Ann-Margret Hellström<br>annmargret(at)freespeed.nu | 08-36 00 82<br>0708-36 98 75 |
| <b>Canasta</b>                                 | Brittmari Ryman<br>brittmari.ryman(at)gmail.com   | 073-838 64 68                |
| <b>Föreningen Spånga<br/>Trygghetsringning</b> | Barbro Nyberg<br>barbro.nyberg.spanga(at)<br>gmail.com  | 08-36 83 36<br>070-396 7871  |
| <b>Skrivklådan</b>                             | Mats Hellberg<br>matsh18(at)gmail.com   | 072-215 83 53                |
| <b>Spånga Veterankör</b>                       | Christina Ingemarsson<br>christina.ingemarsson48(at)gmail.com                                   | 08-760 69 55                 |

|   |                                |               |
|---|--------------------------------|---------------|
| <b>Kulturvandringar<br/>och studiebesök</b> | Erik Enfors                    | 073-040 40 33 |
|   | Evy Möller                     | 070-578 18 31 |
|   | Christina Ingemarsson          | 08-760 69 55  |
| <b>Konstgruppen</b>                         | Bo Werner                      | 08-36 08 13   |
|   | Evy Möller                     | 070-578 18 31 |
| <b>Mötesgruppen</b>                         | Mona von Köhler                | 08-36 37 53   |
|   | mona.von.kohler(at)gmail.com   | 070-456 31 48 |
|   | Marianne Linevik               | 08-36 68 38   |
| <b>Programgruppen</b>                       | Åke Larsson                    | 08-760 12 37  |
|   | 7601237(at)gmail.com           |               |
|   | Svante Svanberg                | 08-760 11 89  |
|   | svante.v.svanberg(at)telia.com |               |
|   | Sverre Fogelström              | 08-36 64 92   |
|   | sverrefogel(at)hotmail.com     |               |
| Martin Johnsson                             | 070-843 35 85                  |               |
| martin(at)impulsgivarna.se                  |                                |               |
| <b>Konversationskurs på<br/>engelska</b>    | Ingalill Ledin                 | 070-594 70 87 |

HÅLL ♥ AVSTÅND



SPF Spångaveteranerna är  
**avdelning 459** inom  
SPF Seniorerna.  
**Org.nr.:** 802406-6873  
**Plusgiro:** 491 25 40-4

**Postadress:**  
SPF Spångaveteranerna  
c/o Erik Enfors  
Ängsullsvägen 15  
162 46 Vällingby

**E-postadress:**  
info(at)spangaveteranerna.se

**Hemsida:** www.spfseniorena.se/spangaveteranerna

Medlemsavgiften är 290 kr/år och för vänmedlem 90 kr/år.



Vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan** i Stockholm då det gäller Studie-cirklar och vissa Kulturaktiviteter. **Se efter i SV:s folder. OBS! Besöksadress:** Tjärhovsgatan 6, 1 tr. T-bana: Medborgarplatsen. Pendeltåg: Södra station.

## ***Har du ont i fötterna?***

Vi är specialister på skor, inlägg och andra produkter som får dig att må bra.

Kom in till oss och titta på vårt sortiment av utvalda skor, olika typer av inlägg och vår specialkompetens.

**SPF-medlem erhåller 100 kr rabatt på skor till ordinarie pris över 1000 kr mot uppvisande av medlemskort.**



***KOLPA ORTOPEDI & SKOBUTIK***

Spånga Torg 8, SPÅNGA  
Tel: 08-795 74 27

Öppet vardagar 10–18, lördagar 10–14 (med reservation för helgdagar).



# Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

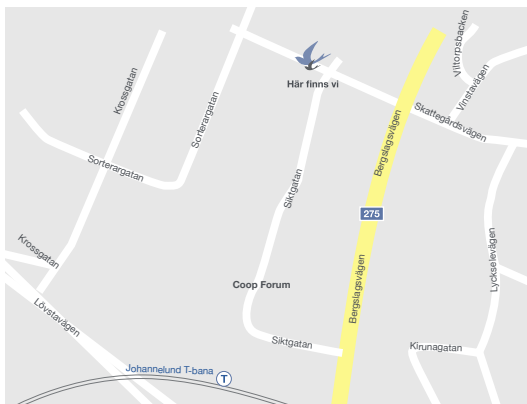
## Brett utbud av behandlingar

Vi erbjuder alla olika typer av tandvård, såväl förebyggande som estetisk. Vi är en implantatklolik med gedigen erfarenhet och har opererat implantat sedan 1990.

” Vi är en implantatklolik med gedigen erfarenhet

## Tryggt och säkert

Att ditt besök hos oss håller högsta kvalitet så att du som patient ska känna dig trygg och säker är av största vikt för oss. Vi vill skapa en lugn och harmonisk miljö på vår mottagning och är mycket måna om att alla ska känna sig trygga. Vi erbjuder bland annat smärtfri bedövning.



## Välkommen att ringa eller besöka oss

- » Tidsbokning: 08-89 11 15
- » Besöksadress: Siktgatan 2, 162 50 Vällingby
- » info.tretandlakare@ptj.se www.tretandlakare.se



Avsändare:  
SPF Spångaveteranerna  
c/o Erik Enfors  
Ängsullsvägen 15  
162 46 Vällingby

**B**  
Posttidning  
Porto betalt



# Ett smartare val

*Ring oss – er lokala mäklare – för fri  
värdering och försäljning!*

YVONNE ULVEGREN / MATTIAS SÖDERBERG / PETRA ESTEMAR / AGNETHA PETTERSSON

SPÅNGA/BROMMA  
SPÅNGA TORG 4, SPÅNGA / 08-761 00 77

VÄLLINGBY/HÄSSELBY  
VITTANGIGATAN 47, VÄLLINGBY / 08-687 40 00

*Mäklarhuset*

FÖR ENKELHETENS SKULL